Ses kaydı alıp kendi sesinizle yapabilirsiniz.

Yada arka planda sözsüz bir müzikle birlikte okuyarak gözleri kapatmadan vuruşlarla yapabilirisiniz.

……..

Gözlerinizi kapatın. Bedenizle temasa geçin, bakın bakalım değersizlik duygusunu bedeninizde en çok nerede hissediyorsunuz. Kalbinizle temasa geçin, değersizlik duygusuyla ilgili hangi anılara götürecek sizi, bir bakın bakalım

Taramaya yapmaya başlayın ….

Hatırladığınız bir anıda gözlerinizi odaklayın…

DEĞERSİZLİK

Bu dünyada hiçbir değerim yok. Ben değersizim. Yıllardır kendimi değersiz hissediyorum. Etrafımdaki herkeste bana kendimi değersiz hissettiriyor. Daha doğmadan annem babam istememiş beni, sevmemiş ki hiç. İstenmeyen bebek olmuşum.

Kendimi çok değersiz hissediyorum. Çok mutsuzum. Yaptığım hiçbir işin değeri yok. Çevremde kimse bana değer vermiyor.

Elimden hiç bir şey gelmiyor. Allahım çok çaresizim. Bana bir yol göster. Çevremdeki çoğu insana, aileme, daima yardımcı olmaya çalışıyorum. Elimden geleni yapıyorum ama hiç bir zaman onlara yeterli gelmiyor. Ben ne yaparsam yapayım beğenilmiyorum. Kendimi hep eksik, yetersiz, başarısız hissediyorum. Hep suçlanıyorum. Hem başkaları tarafından hem de kendim tarafımdan. Aslında evet ben de suçluyum. Ne yapayım beceremiyorum, yapamıyorum. Elimden bir şey gelmiyor.

Güçsüzüm, değersizim, başarısızım…

Böyle hissetmek çok acı veriyor. Yalnızım…

Yıllar boyunca birçok hatalar yaptım. Yanlışlar yaptım ve hiçbirinden ders almadım. Çok üzülüyorum, kendimi dipsiz bir kuyuda, karanlıkta, yapayanlız kalmış bir köpek yavrusu gibi hissediyorum. Ailem bana arkasını döndü. Zaten hiç bir zaman bana inanmadılar. Hep hor gördüler. Hiçbir zaman destek vermediler. Asalakmışım, bir yükmüşüm gibi davrandılar. Hemde bunu başkalarının yanında yıllarca yaptılar.

Kendimi bir çöp gibi hissediyorum. Kendime çok kızgınım. Ama yine de ben böyle davranılmayı hak etmiyorum. Hiç bir insan hak etmez.

Onaylanmayan, eleştrilen birçok alışkanlığım var. Bağımlılıklarımla, kötü alışkanlıklarımla baş edemiyorum. Ama sadece onlarla kendimi iyi hissediyorum. Bu yüzden ben çok değersizim. Etrafımdaki kişiler bana değer vermediklerini hissettiriyorlar. O kadar değersizim ki; değerli olan hiçbir şeyi hayatıma çekemiyorum. O kadar değersiz hissediyorum ki; ne almayı, ne vermeyi biliyorum. Sevgiyi, sefkati, nezaketli olmayı unuttum. Ben aslında kendimi unuttum, tıpkı herkesin beni unuttuğu, yok saydığı, değer vermediği gibi. İnsanı değerli kılan en önemli sey en kötü anlarında,

hatalarında kendine şefkatli davrabilmesiymiş. Ben kendime şefkatli davranmayı unuttum. Kendime değer vermeyi unuttum. Yüreğimi taşlaştıran, beni benden uzaklaştıran herkesten nefret ediyorum. Kendimden nefret ediyorum.

İyi ve güzel şeyleri haketmiyorum, mutlu olmayı, neşeli olmayı, sevgiyi, sefkatli davranılmayı haketmiyorum. Ve bu değersizlik duygusu tüm hayatımı mahvediyor. Ne ailemde, ne arkadaşlarımda ne de işimde hakketiğim değeri görmüyorum. Ben çok değersizim. Ben yanlızım, ben çok mutsuzum.

Hakettiğimi hiçbir zaman alamıyorum. Hakettiğim sevgiyi, saygıyı şefkati kimseden alamıyorum.

Ve bu değersizlik duygusu bir zift gibi tüm bedenimi kapladı. Kalbimi kapladı, sevgimi yok etti. Ruhumu kapladı, hayallerimi yok etti, beynimi kapladı tüm güzel düşüncelerimi benden aldı. Ve tüm bedenimi kapladı, beni yok etti. Beni değersiz sevgisiz birine dönüştürdü. O kadar kara, o kadar yakışkan ki yaramıyor hiçbirşey bedenimden gitmesine. Benim bana ulaşmama izin vermiyor. Ruhum karardı, kalbim karardı, bedenim karardı. Ben karardım bu değersizlik duygusuyla, eridim, ezildim. En sevdiklerim, bana kıyamaz dediklerim, değer verir dediklerim üzerime bastı geçti. Tuvalet önünde duran eski bir paspas gibi.

Ben niye doğdum ki, keşke bu dünyaya hiç gelmeseydim. Ben kimin için, ne için varım ki. Varılığımdan, üzüntülerimden, kaygılarımdan kimsenin haberi yok. Benden kimsenin haberi yok. Ama herkes haklı. Benim bile benden haberi yok. Keşke bu kadar değersiz hissetmeseydim. Keşke azıcık sevgi, azıcık saygı, azıcık değer görebilseydim.

Biliyorum hatanın, suçun en büyüğü bende. Ben sevmeyi başardın mı ki kendimi, başkalarıda sevsin. Annen sevsin beni, babam sevsin. Esim, dostum, cocuklarım sevnsin. Ben verdim mi ki kendime bir gün olsun değer, onlarda baksın gözlerimin içine iyi ki varsın desinler. Canımızsın desinler, sen olmasaydın ne yapardık desinler. En büyük kötülüğü ben yaptın kendine. Bir gün olsun kendimi taktir ettin mi mesela? Birgün olsun kendime yaptığım hatalar için sefkat gösterdim mi? Aynanın karşısına geçip İYİ Kİ VARIM diyebildim mi? BEN ÇOK DEĞERLİYİM diyebildim mi? Demedim, diyemedim hiç… Görmedim ki kalbimin içini, görmedim ki kendimdeki sevgiyi, neşeyi, iyi niyeti. Yapabildiklerimi, bugüne kadar iyi yaptıklarımı hiç görmedin ki…. Varsa yoksa hatalarım, yanlıslarım, pişmanlıklarımla, yapamdıklarımla, belirledim değerimi… Tıpkı annem, tıpkı babam, eşim dostum cocuklarım gibi.

Çocukken dediler ki bana, uslu çocuk olursan değerlisin, derslerinde başarılı olursan, yemeğini yersen, sesiz olursan değerlisin. Değerimi hep bir koşula bağladılar benim. Sevgiyi bir koşulla verdiler. Benim hiç suçum yok, ben bilmezdim ben aklı yetmezdim. Çok küçükken sevdim sadece annemi babami cok sevdim. Onların sevgisini istedim. Ne verdilerse onu aldım, ne dedilerse o oldum ama gene de olmadı. Olamadım onların istediği gibi. Bulamadım onlardaki değerimi…

Ah be ben (isim söylenebilir)….. Yaşamın zorlukları yüzünün çizgilerine harita gibi kazındı. Sana ait olmayan yüklerden omuzların çöktü. Mutsuz kalbin, kelepce ile bağlı ruhun huzuru bu dünyada hiç bulamadı. Birgün bile gün yüzü gördüm diyemedim. Kalbim hergün yeni bir acıya, sızıya kucak actıı. Ben değer verdim mi ki kendime başkası da versin.

Herşey boş, herşey yalan. Benim bu dünyada koca bir yalan olduğum gibi, kanadı kırık bir kuş olduğum gibi. Yalan hayatım, talihsiz kaderim.

Ama artık yeter… Bu değersizlik duygusu gittikçe içine hapsediyor beni ve beni daha da mahvetmeden bu değersizlik çukurdan çıkmayı seçiyorum.

Ben gücüm, ben sevgiyim, ben şefkatim, ben bu dünyaya gelmiş kanatsız bir meleğim. Bunu gec fark etsemde cok değerliyim.

Allahım ben bu dünyada hiç olmayabilirdim. Beni sen sectin, beni sen değerli gördüğün için yarattın. Beni yarattığın, var ettiğin için sana şükrediyorum. Ve artık biliyorum ki; ben senin tarafından sevilen, istenen biriyim ve benim değerim varoluştan, insan olmaktan, senden geliyor. **Zaten** çok değerli olduğumu biliyorum. Kalbimde bir yerde bunu hep hissettim. Tek sorun benim bunu yeni farketmiş olmam. Beni değersizleştiren, değerimi annemde aramam, babamda aramam, eşimde dostumda aramam. İyi yaptıklarımda aramam. Ama artık biliyorum ve kabul ediyorum. Benim değerim, yaradandan geliyor, varoluştan geliyor, secilmiş olmaktan geliyor. Yeni doğan bir bebek ne kadar değerliyse benimde aynı değerde olduğumu biliyorum. Ve bugün bu çalışmayla "KENDİ DEĞERİMİ YENİDEN DOĞURUYORUM". Her halimde değerimi bulacağımı kendime söz veriyorum.

Şuandan itibaren, bugüne kadar taşıdığım bu değersizlik duygusu yüzünden, bana yük olan sıcak soğuk bütün duyguları SERBEST bırakıyorum. Bu duygular bana zarar veriyor. Hak etmesem de kendimi de affediyorum.

Değersizim, kabul ediyorum

Hatalıyım, kabul ediyorum

Yanlışlarım dünyalar kadar kabul ediyorum

Beceriksizim, kabul ediyorum

Başarısızım, kabul ediyorum

Suçluyum, kabul ediyorum

Bu duruma ruhumla, kalbimle, tüm bedenimle teslim oluyorum…

Bulunduğum karanlık odada, gözlerimden akan yaşlarla, sesiz çığlıklarımla sevgiyle, şefkatla değersizliğin yarattığı sıcak soğuk duyguları SERBEST bırakıyorum.

Hak ettiğim sevgiyi, saygıyı görmek iyi bir insan olarak benim en doğal hakkım. Ben her halimi seviyorum. Bu karanlık odada tek başına oturan, kalabalıklar içinde yalnız kadını, kendimi çaresizliklerimle tüm saçmalıklarımla seviyor ve değerli görüyorum.

Ben çok, çok ama çok değerliyim ve kendimi çok seviyorum.

Ben kendimin en iyi arkadaşıyım ve bana en iyi degeri verecek kişi gene benim. Ve artık kendimden bu değeri esirgemeyeceğim.

Bu yüzden kendimi seviyorum, kendime sefkat gösteriyorum. Ben çok değerliyim. Ve değerli olan herşeyi hakediyorum. Hissettiğim bu değersizlik duygusuna bütünüyle teslim oluyorum.

Daha mutlu, daha sağlıklı, daha keyifli bir ben için bana kendimi değersiz hissettiren herkesi affediyorum. Bana değersiz hissettiren annemi affediyorum. Babamı affediyorum, ailemi arkadaşlarımı affediyorum. Benim kadar onlarında ne kadar değerli olduğunu biliyorum.

Değerli olmaya, sevilmeye, sefkat gösterilmeye teslim oluyorum. Kendimi olduğum gibi kabul etmeye teslim oluyorum ve kabul ediyorum.

Ben cok değerliyim, ben sevilen değer gören biriyim. Ben kendimi çok seviyorum.

Şu anda güvendeyim ve ben güçlüyüm.

Değersizliğin bedenimde yaratmış olduğu tüm sıcak soğuk duyguları, boğazımdan, kalbimden, karnımdan, eklemlerimden, kemiklerimden, kasıklarımdan, kaslarımdan, omurgamdan, tüm bedenimden ve geri kalan her yerimden tamamıyla SERBEST bırakıyorum.

Çalışmaya başladığımda tüm bedenimi kaplayan simsiyah zifti değerlilik duygusu ile sevgi ile yıkıyorum ve bedenimden kolaylıkla aktğını görüyorum. Bedenim, ruhum, kalbim beyaz bir güvercin gibi özgür, değerli, mutlu ve huzurda… Kalbim huzurda, ruhum huzurda… Cok şükür…

Vücudumun bu duyguyu tutmasına artık gerek yok. Hayatımdaki tüm insanlar, cok yakınımda olanlar, cok uzagımda olanlar, ölmüş gitmiş olanlar, biliyorum duyuyorsunuz beni. Sizi olduğunuz gibi hiçbir zaman değişmeyecek halinizle kabul ediyorum. Sizi her halinizle affediyorum. En önemlisi kendimi affediyorum.

Kendimi suçlu, eksik, işe yaramaz hissetmene rağmen, tüm çirkinliklerime rağmen tam ve bütün olduğumu bilerek kabul ediyorum.

Ve tatlı bir yorgunluk, tatlı bir huzur ve belki de biraz hüzün içinde ellerimi kollarımı açıyorum, bacaklarımı acıyorum ve ben kendimi kabulde olmaya teslim ediyorum. Bağışlamaya, affetmeye, huzura, değerli hissetmeye teslim oluyorum. Çünkü kimse mükemmel değil ve ben de değilim. Bunu artık biliyorum, kabule geçiyorum.

Daha iyi bir insan, daha iyi bir eş ve anne olabilmek için, yeni bir başlangıç yapabilmek için, bu dünyaya sağlıklı çocuklar yetiştirmek için kendimi bu halimle KABUL EDİYORUM ve ONAYLIYORUM. Ellerimi kollarımı açıyorum, kendimi akan bu nehirdeki akışa, affetmeye, kabulde olmaya, hatalı olmaya tamamiyle akışta serbest bırakıyorum. Akışa teslim oluyorum. Ve kendimi çok seviyorum. Bana kendimi değersiz hissettiren herkesi seviyor ve affediyorum. Bugüne kadar tuttuğum bu öfkem ve bu değersizlik duygusu için kendimi affediyorum. Ve bana yaşattıkları için kalbimdeki sonsuz sevgi, sonsuz şefkatke hayatımdaki olan olmayan herkesi ama herkesi affediyorum. Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.

Mükemmel bir kadın, mükemmel bir insan yok biliyorum. Bu yüzden kalbimdeki, miğdemdeki, karnımdaki, hiseettiğim sıcak soğuk duyguları, değersizliğin yarattığı bu sıcak soguk öfkeyi serbest bırakıyorum. Tüm bedenimdeki kasılmaları, ellerimdeki, kollarımdaki bu sertlikleri, sağ elimdeki sol elimdeki bu uyuşmaları ağrıları, bacaklarımdaki kasılmaları gevsetiyorum. Ellerimi kollarımı acıyorum ve hayatta hatalı olmayı kabul ediyorum ve ailemi cok seviyorum. Onları olduğu gibi kabul ediyorum. Ve karnımdaki kalbimdeki, boğazımdaki sıcak soğuk duyguları serbest bırakıyorum.

İYİ Kİ VARIM

İYİ Kİ VARLAR

İYİ Kİ VARIZ

Gevşiyorum, rahatlıyor ve özgürleşiyorum.